



# 如何让我停止负面的想法？

最坏的事情会发生。最好的事情会发生。人生通常在两者之间。”

## 什么是负面的想法？

- 花大量时间思考困难。
- 把小问题放大。
- 开始自怨自艾，不能客观看待自己。
- 感觉无助和无力实现改变。



## 如何改变负面的想法？

- 关注所有自己做得好的事情。
- 知道自己已经尽了最大的努力。
- 提醒自己并非孤独无助。
- 思考多种解决问题的方法，并选择一种去尝试。
- 当发现自己沉溺于负面的想法时，练习做呼吸运动。
- 提醒自己可以选择不同的角度去思考。



产后抑郁是可治愈的疾病。它会过去的。

和我们交谈对您和您的宝宝都有益。我们可以做到。 请致电403 205 5178。

Support for this resource was generously provided by:

